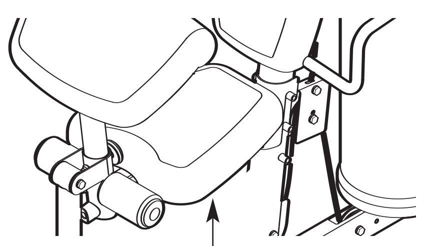
WEIDER® EASY COMPACT 90

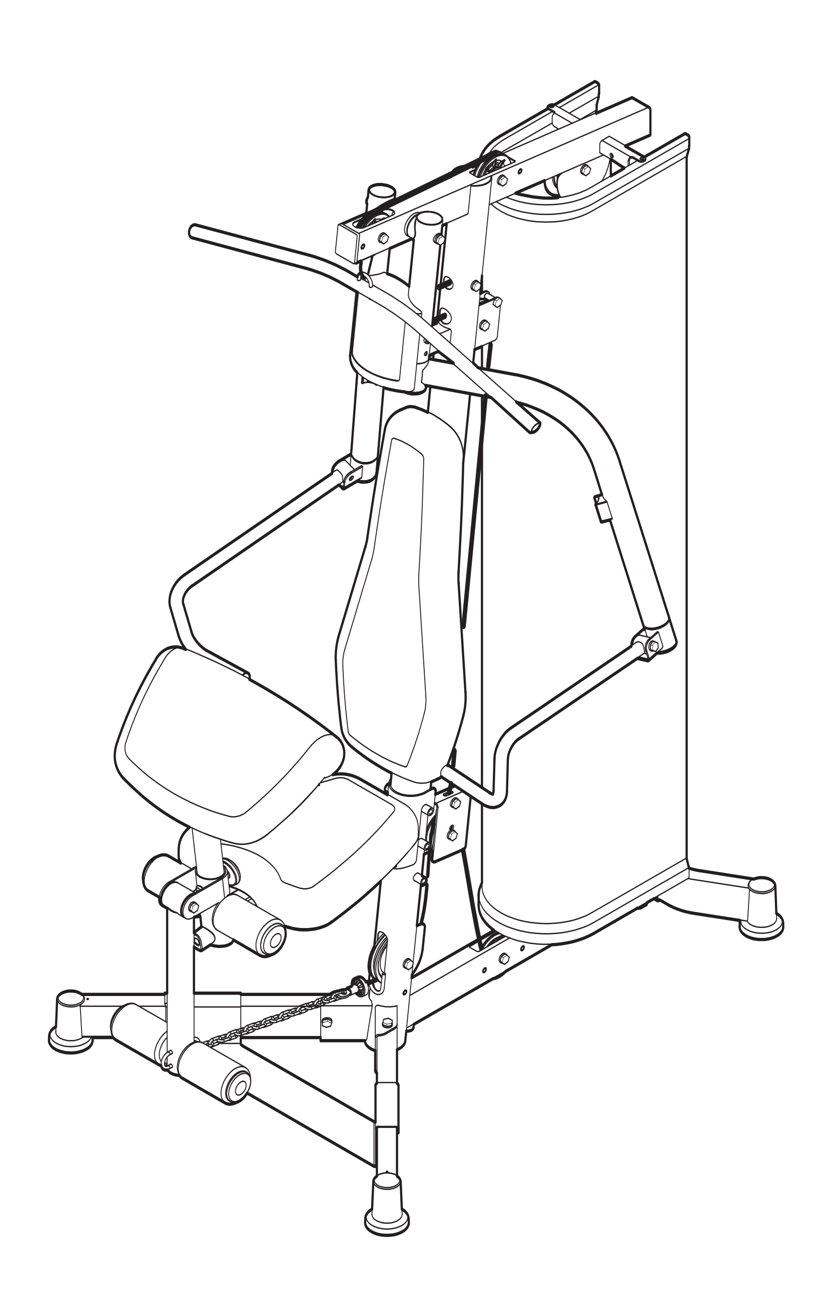
N°. de Modelo WEEVSY2077.0
N°. de Serie ________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Etiqueta con el Número de Serie (abajo el asiento)

MANUAL DEL USUARIO



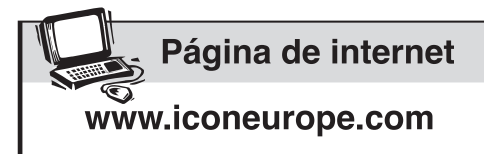
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

Página de internet: www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que aquí se muestran se han colocado en las ubicaciones que se indican. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesión grave, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias del sistema de entrenamiento antes de usarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de entrenamiento estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

3. **El sistema de entrenamiento está diseñado para uso en casa solamente. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Use el sistema de entrenamiento sólo en una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo del sistema de entrenamiento para proteger el suelo.**

5. **Revise y apriete todas las piezas frecuentemente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del sistema de entrenamiento.**

7. **El sistema de entrenamiento no se debe usar por personas que pesen más de 136 kg.**

8. **Use la ropa adecuada mientras realiza los ejercicios; no use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el sistema de entrenamiento. Siempre use calzado deportivo para proteger los pies.**

9. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles.**

10. **Siempre asegure la pila de pesas con el pasador de seguridad y engrane el seguro después de hacer ejercicios para prevenir uso no autorizado del sistema de entrenamiento (vea COMO ASEGURAR LA PILA DE PESAS en la página 11).**

11. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas a todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras que usted esté haciendo ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.**

12. **Nunca suelte los brazos, la palanca para las pienas, la barra lateral, o el tirante del tobillo cuando las pesas estén levantadas; las pesas se caerán con fuerza.**

13. **Siempre desacople la barra horizontal del sistema de entrenamiento, si está haciendo un ejercicio que no requiere a usar la barra horizontal.**

14. **Para evitar la inclinación, siempre siéntese en el asiento o párese sobre la placa para los pies mientras usa el sistema de entrenamiento.**

15. **Si usted siente dolor o vértigo mientras hace los ejercicios, deténgase inmediatamente y empiece a enfriarse.**

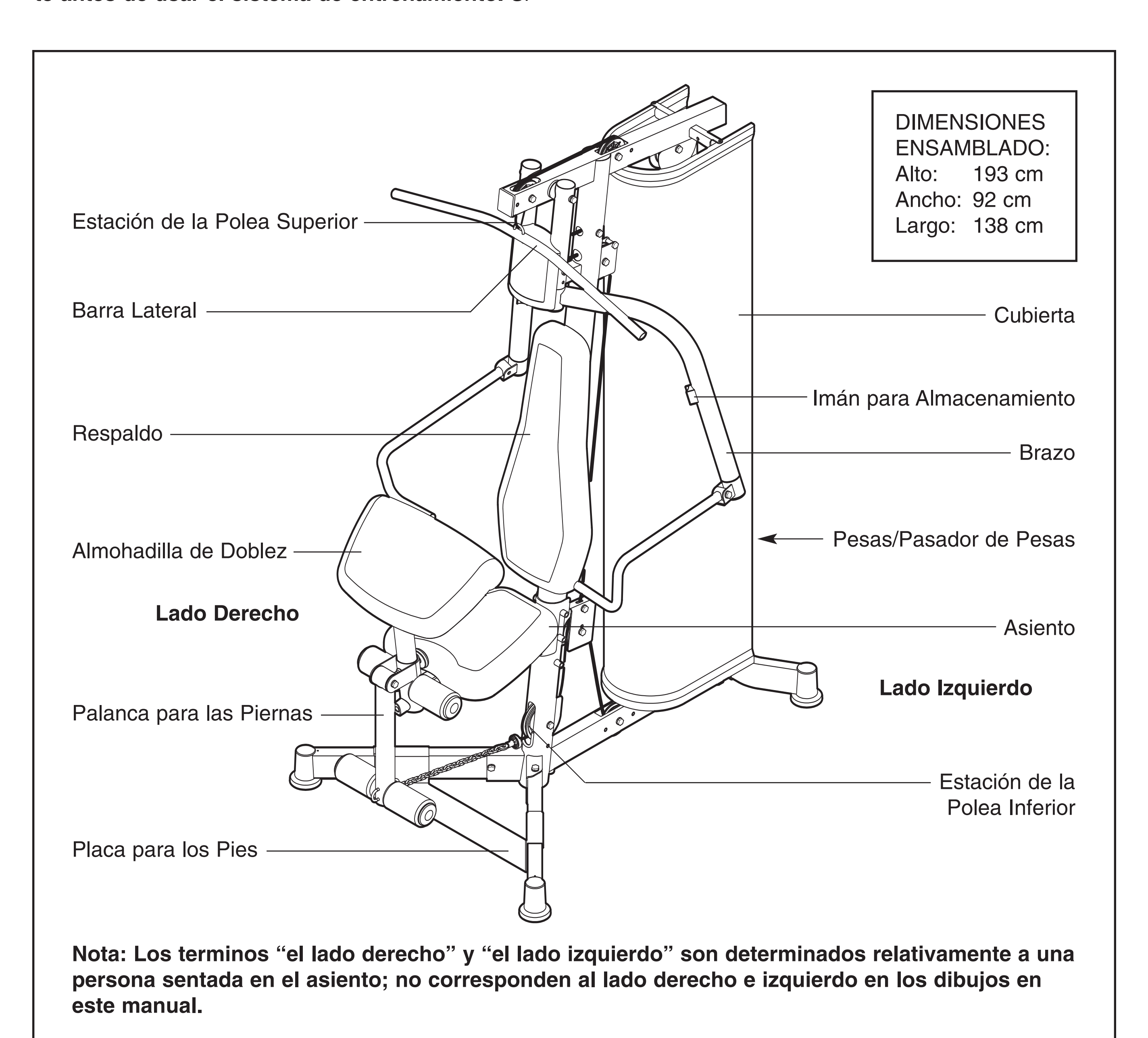
16. **Use el sistema de entrenamiento solamente como se describe en este manual.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de entrenamiento de WEIDER® EASY COMPACT 90. El sistema de entrenamiento ofrece una variedad impresionante de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar cada grupo mayor de músculos del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar el sistema de entrenamiento. Si tiene preguntas después de leer este manual por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, note el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas marcadas y sus nombres en el dibujo abajo.



Nota: Los terminos “el lado derecho” y “el lado izquierdo” son determinados relativamente a una persona sentada en el asiento; no corresponden al lado derecho e izquierdo en los dibujos en este manual.

MONTAJE

Para su conveniencia, el sistema de entrenamiento se envía casi totalmente ensamblado. Antes de terminar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información y las instrucciones.

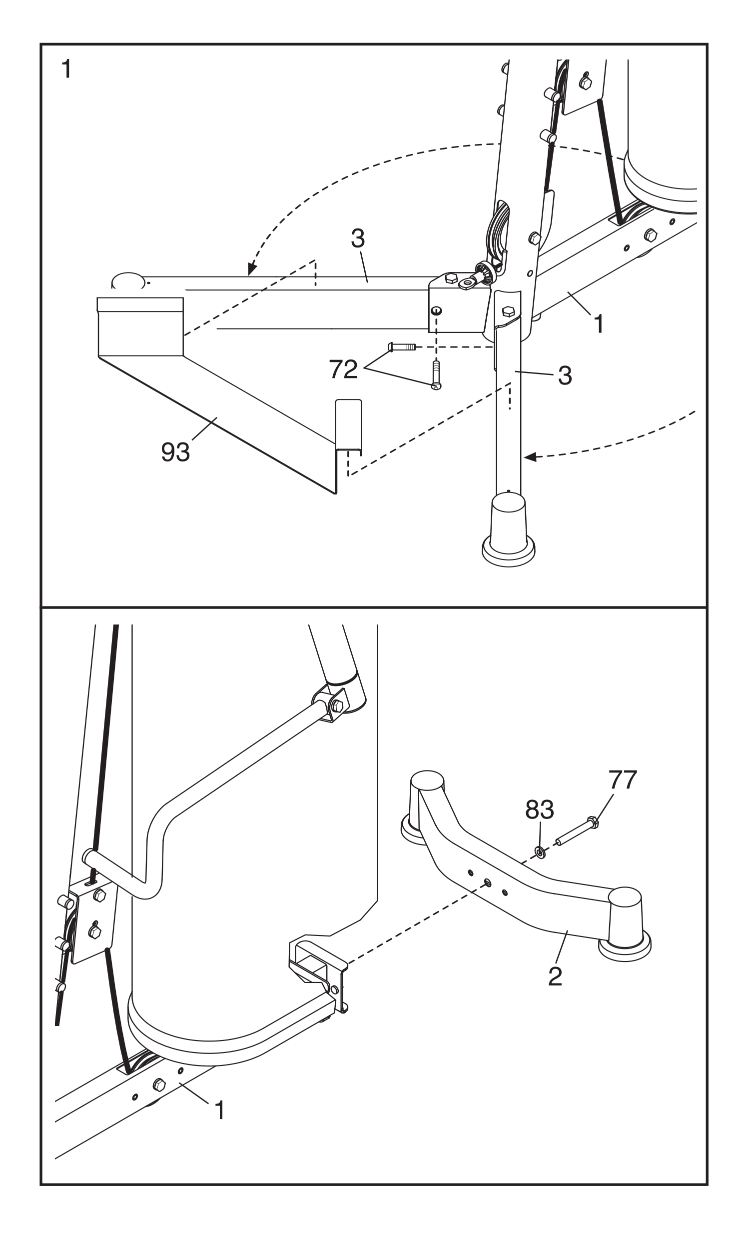
- El montaje requiere la ayuda de otra persona.
- Por causa de su peso y tamaño, el sistema de pesas se debe ensamblar en el lugar a donde será usado. Asegúrese que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de entrenamiento mientras que usted lo ensambla.
- Cloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para el montaje es necesario utilizar las llaves hexagonales y la grasa incluida, así como su propio destornillador Phillips.

1. Con la ayuda de otra persona, coloque el sistema de pesas en posición vertical. **Haga que otra persona sostenga firmemente el sistema de entrenamiento hasta que finalice el paso 1 del montaje.**

   Gire los dos Estabilizadores Delanteros (3) a las posiciones indicadas. Fije cada Estabilizador Delantero a la Armadura (1) con un Tornillo de M12 x 30mm (72).

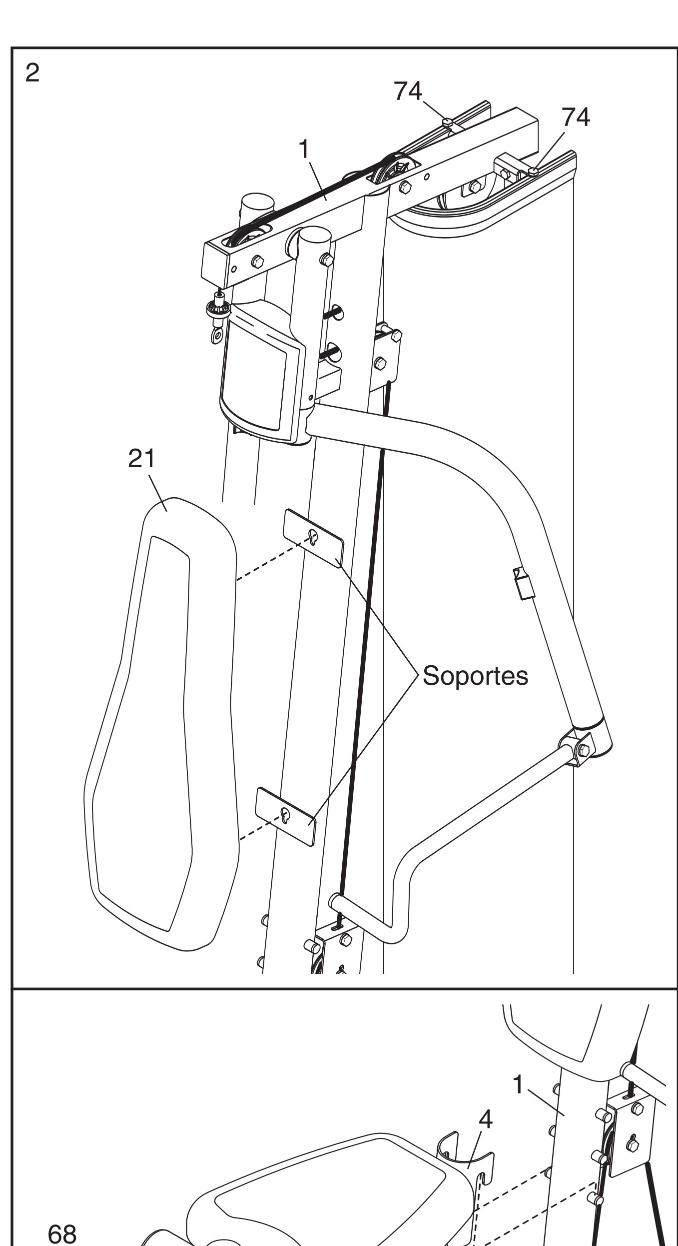
   Deslice la Placa para los Pies (93) por los Estabilizadores Delanteros (3).

   Oriente el Estabilizador Trasero (2) como se muestra. Fije el Estabilizador Trasero a la Armadura (1) con un Tornillo de M12 x 60mm (77) y una Arandela de M12 (83).



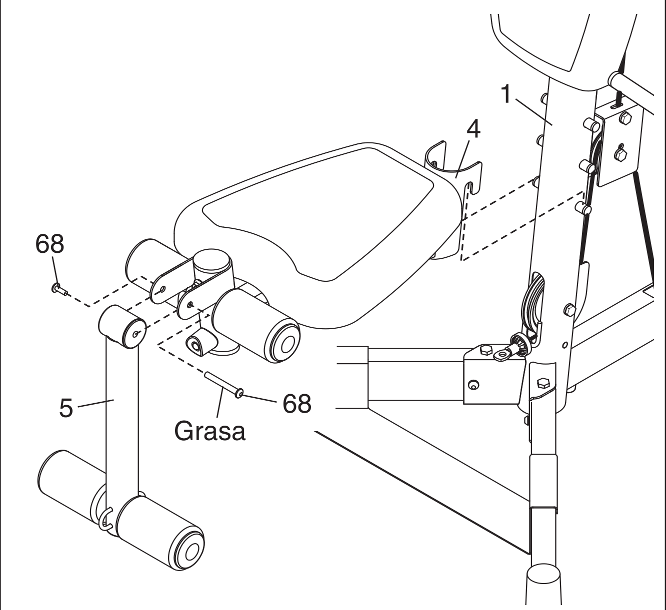
2. Ubique los dos Pernos de M6 x 30mm (74) que se indican en la parte superior de la Armadura (1). Apriete fuertemente los Pernos.

   Ubique las dos Clavijas de Montaje (no se muestran) en la parte trasera del Respaldo (21). Introduzca las Clavijas de Montaje en los soportes indicados en la Armadura (1) y luego deslice el Respaldo hacia abajo.

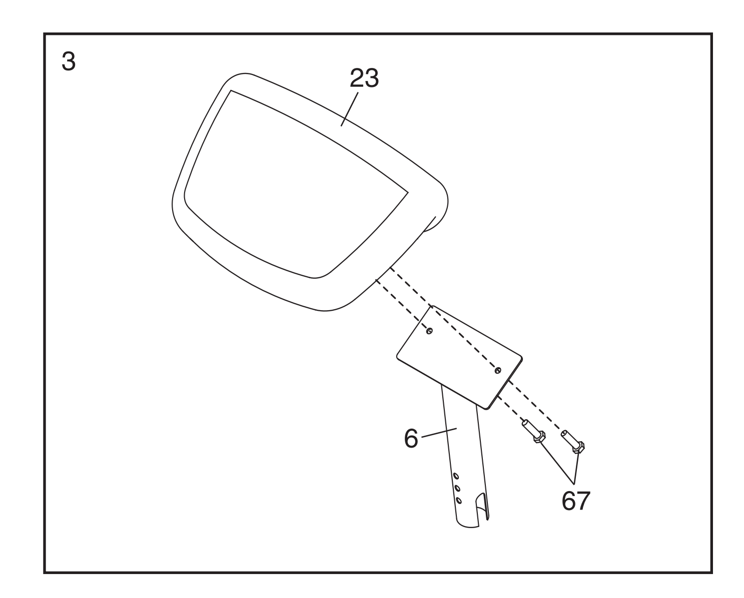


   Deslice la Armadura del Asiento (4) por un conjunto de clavijas en la Armadura (1).

   Aplique parte de la grasa incluida al cilindro de un Juego de Pernos de M10 x 65mm (68). Fije la Palanca para las Piernas (5) a la Armadura del Asiento (4) con el Juego de Pernos. **Asegúrese de que el cilindro del Juego de Pernos esté introducido a través de ambos lados del soporte en la Armadura del Asiento.**



3. Conecte la Almohadilla de Doblez (23) al Poste de Doblez (6) con dos Tornillos de M6 x 16mm (67).



Asegúrese de que todas las piezas se hayan apretado correctamente. El uso de las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, que comienza en la página 8.

Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale cada cable algunas veces para asegurarse de que los cables se muevan suavemente sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueve suavemente, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no se instalan apropiadamente, tal vez se puedan dañar cuando se use una cantidad grande de peso. Vea las DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 14 de este manual para verificar la manera correcta en que debe guir los cables. Si los cables están flojos, usted tendrá que arreglar esto apretando los cables. Vea MANTENIMIENTO en la página 13.**

AJUSTES

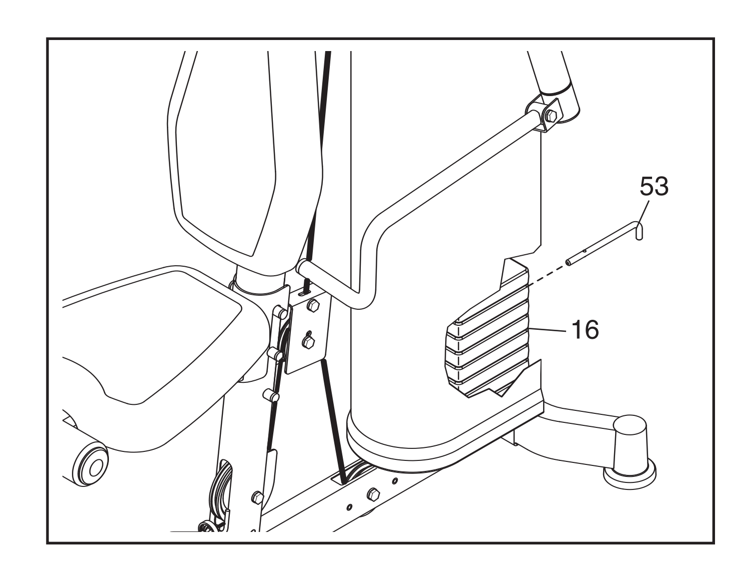
Los pasos de abajo explican como se puede ajustar el sistema de entrenamiento. Vea GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 15 para más información importante de como obtener el mayor beneficio de su programa de ejercicios. Refiérase la guía de ejercicios que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El sistema de entrenamiento se puede limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

CAMBIANDO LA CANTIDAD DE PESAS

Para modificar el peso de la pila de pesas, introduzca el Pasador de Pesas (53) debajo de la Pesa (16) deseada hasta que el extremo curvo del Pasador de pesas toque la pila de pesas. Luego gire el extremo curvo hacia abajo.

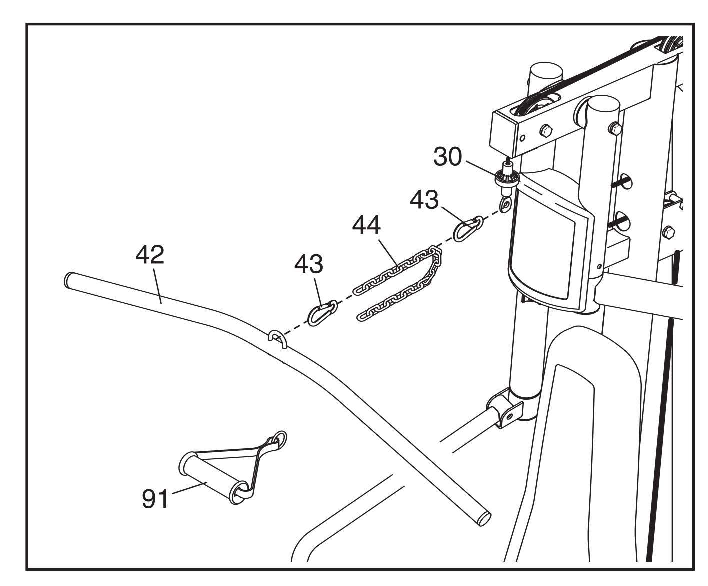
Nota: Debido a la diferencia de los cables y las poleas, la resistencia real en cada estación de ejercicios puede variar con el peso seleccionado. Refiérase a la TABLA DE RESISTENCIA DE PESO en la página 12 para encontrar la cantidad real de resistencia en cada estación de pesas.



FIJACIÓN DE LOS ACCESORIOS A LA ESTACIÓN DE POLEAS SUPERIORES

Fije la Barra Lateral (42) al Cable Superior (30) con un Soporte de Cable (43). Para algunos ejercicios, fije una Cadena (44) entre la Barra Lateral y el Cable con dos Soportes de Cables. **Ajuste la longitud de la Cadena entre la Barra Lateral y el Cable de modo que la Barra Lateral se encuentre en la posición de inicio correcta para el ejercicio que va a realizar.**

Fije la Correa de Asidero (91) al Cable Superior (30) de la misma forma.

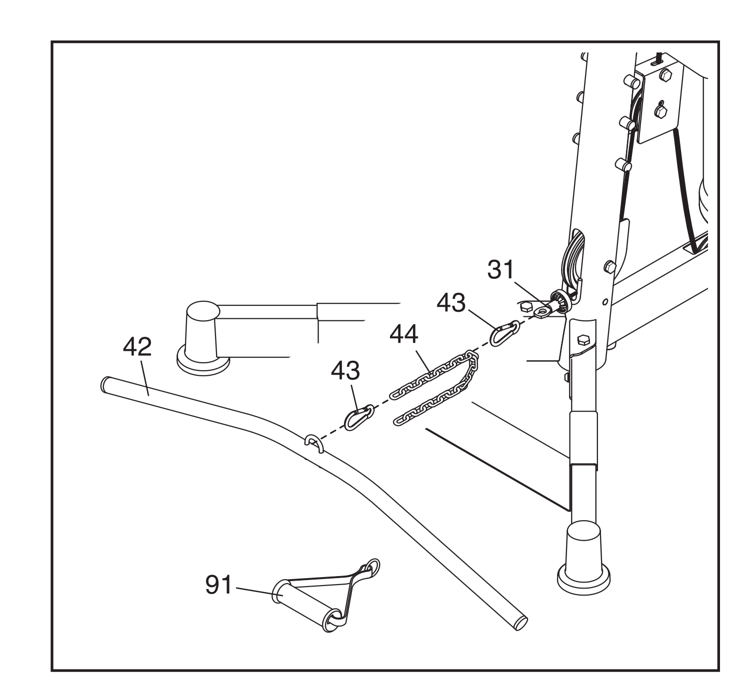


FIJACIÓN DE LOS ACCESORIOS A LA ESTACIÓN DE POLEAS INFERIORES

Para usar la estación de poleas inferiores, retire el asiento (ver FIJAR Y RETIRAR EL ASIENTO más abajo).

Seguidamente, fije la Barra Lateral (42) al Cable Inferior (31) con un Soporte de Cable (43). Para algunos ejercicios, fije una Cadena (44) entre la Barra Lateral y el Cable con dos Soportes de Cables. **Ajuste la longitud de la Cadena entre la Barra Lateral y el Cable de modo que la Barra Lateral se encuentre en la posición de inicio correcta para el ejercicio que va a realizar.**

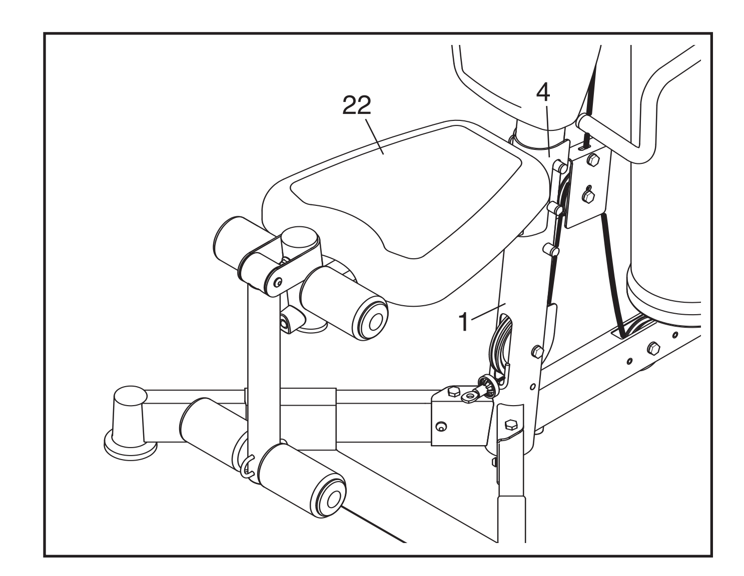
Fije la Correa de Asidero (91) al Cable Inferior (31) de la misma forma.



FIJACIÓN Y EXTRACCIÓN DEL ASIENTO

Para usar el Asiento (22), deslice la Armadura del Asiento (4) por un conjunto de clavijas en la Armadura (1).

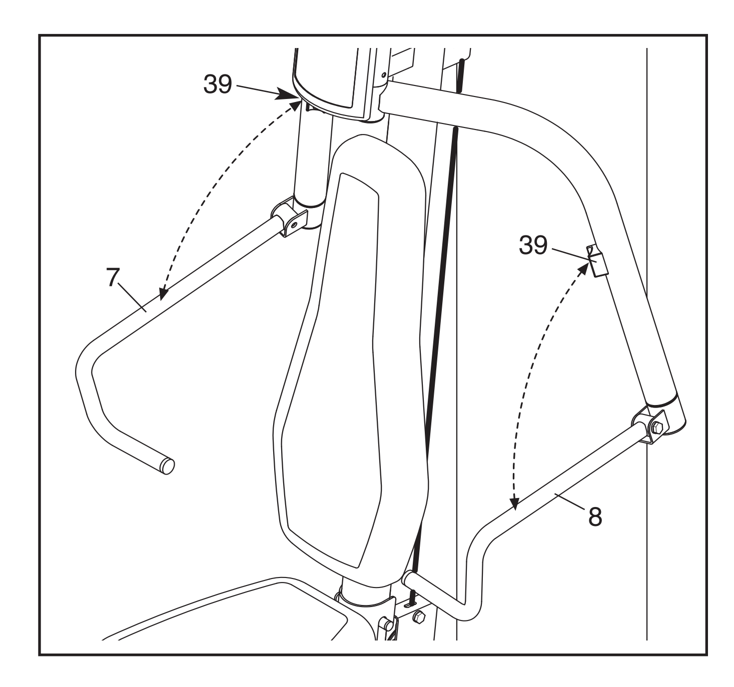
Para usar la estación de poleas inferiores, retire la Armadura del Asiento (4) y aléjela del sistema de entrenamiento.



USO DE LOS BRAZOS DE PRENSA

Para usar los Brazos de Prensa (7, 8), sepárelos de los Imanes de Brazos de Prensa (39) y bájelos.

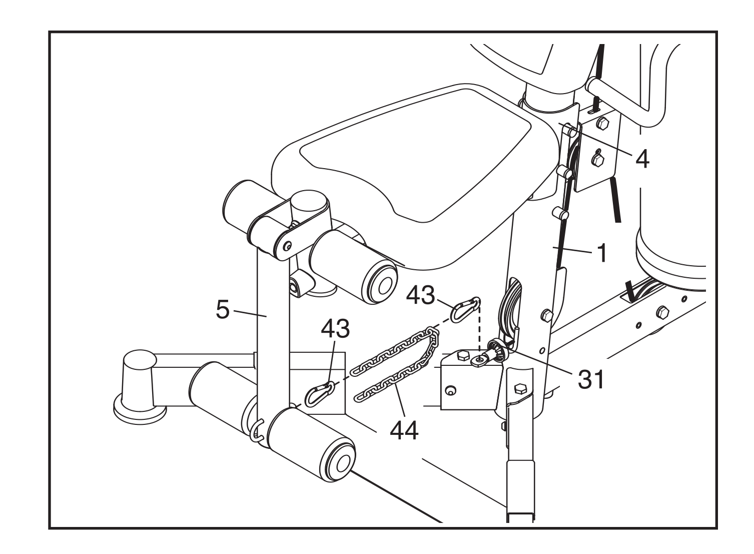
Cuando los Brazos de Prensa (7, 8) no estén en uso, levántelos hasta que los Imanes de Brazos de Prensa (39) los agarren firmemente.



CONEXIÓN DE LA PALANCA PARA PIERNAS

Para usar la Palanca para las Piernas (5), primero deslice la Armadura del Asiento (4) por un conjunto de clavijas en la Armadura (1).

Luego fije una Cadena (44) entre la Palanca para las Piernas (5) y el Cable Inferior (31) con dos Soportes de Cables (43).

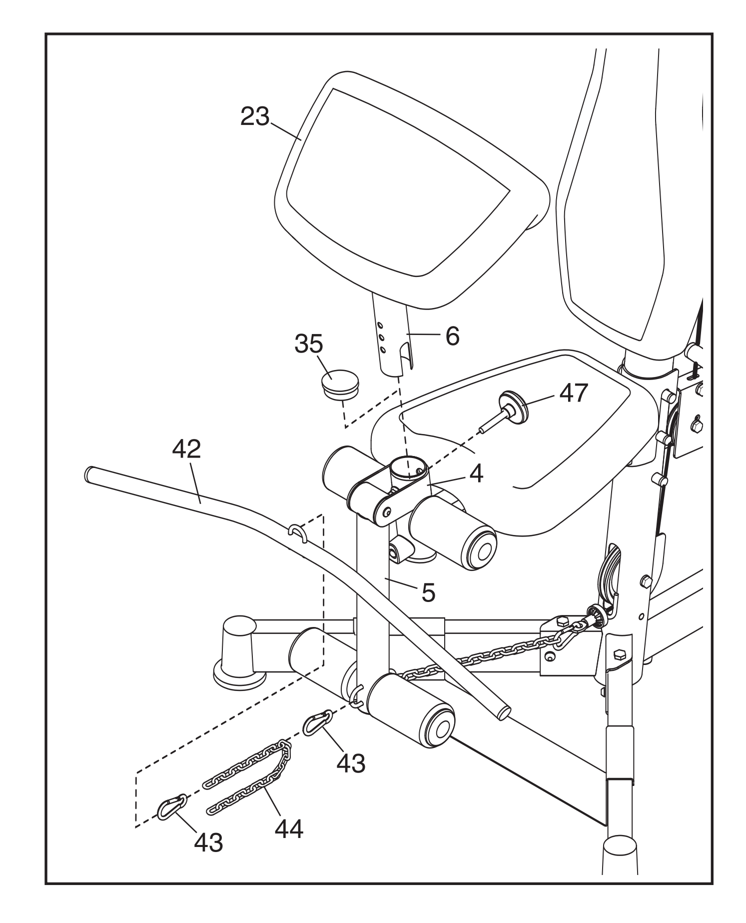


COMO USAR LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Doblez (23), primero retire la Tapa de la Armadura del Asiento superior (35) de la Armadura del Asiento (4). Introduzca el Poste de Doblez (6) en la Armadura del Asiento, y fíjelo con la Perilla del Poste de Doblez (47).

Seguidamente, fije la Barra Lateral (42) a la Palanca para las Piernas (5) con una Cadena (44) y dos Soportes de Cable (43).

Cuando realice un ejercicio que no requiera la Almohadilla de Doblez (23), retírela e introduzca la Tapa de la Armadura del Asiento (35) en la Armadura del Asiento (4).



ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

Para bloquear la pila de pesas, introduzca el Pasador de Seguridad (54) en una de las Guías de Pesas (19) y luego fije el Seguro (55) al Pasador de Seguridad.

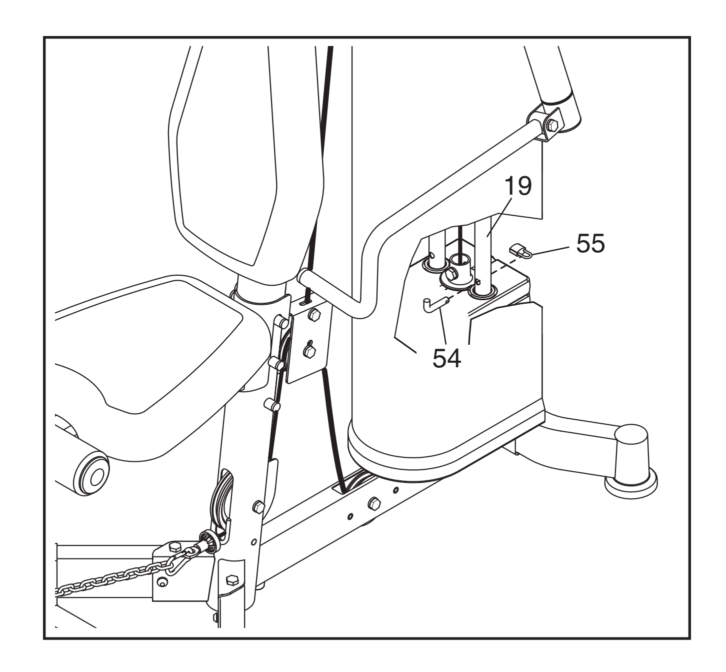


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

Esta tabla muestra la resistencia aproximada de resistencia de peso en cada estación de pesas. Los números que aparecen en la columna izquierda se refieren a las pesas de 12,5 libras. **Nota: La resistencia real en cada estación puede variar debido a las diferencias en pesos individuales así como a la fricción entre los cables, las poleas y las guías de pesas.**

PESO	BRAZO DE PRENSA (libras)	POLEA SUPERIOR (libras)	PALANCA PARA LAS PIERNAS (libras)	POLEA INFERIOR (libras)
1	49	27	43	51
2	75	38	70	75
3	93	50	92	107
4	117	69	116	130
5	138	79	137	154
6	163	90	163	177
7	190	103	189	205
8	220	122	226	247
9	240	137	243	260
10	255	153	260	274
11	270	168	275	288

Nota: 1 libras = 0.45 kg

MANTENIMIENTO

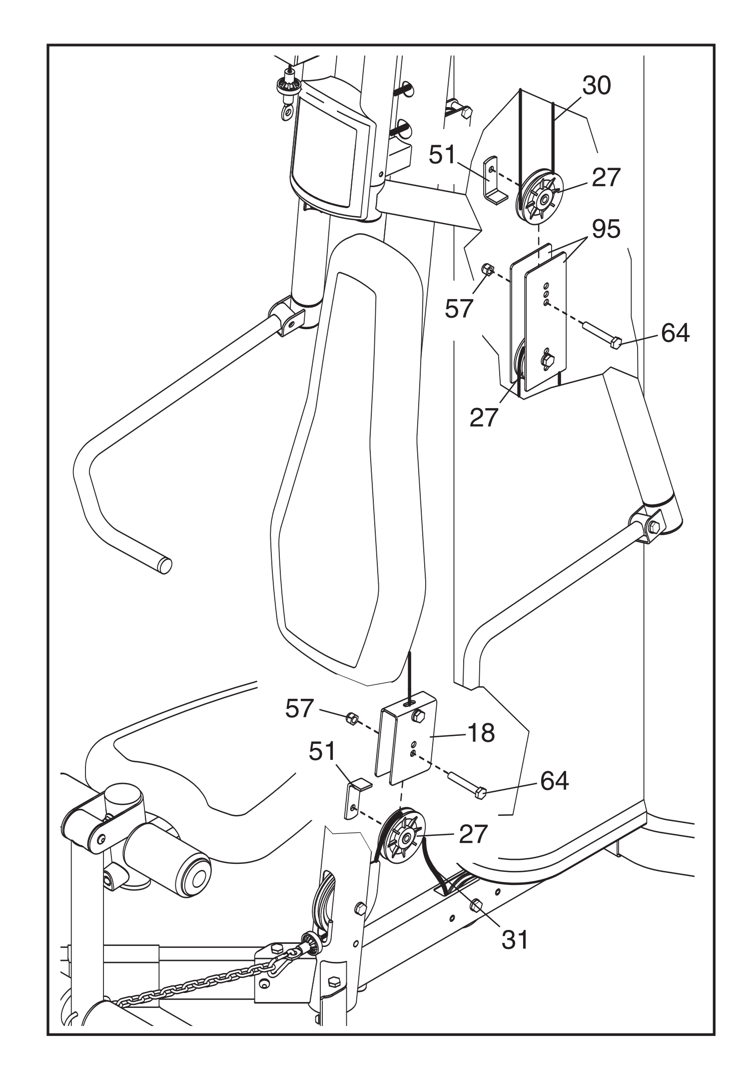
Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El sistema de entrenamiento se puede limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el sistema de entrenamiento, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se aflojara a causa de este estiramiento, antes de sentir resistencia, entonces los cables deberán ser apretados.

Para apretar los cables, primero introduzca el pasador de pesas (no se muestra) en el centro de la pila de pesas (no se muestra). Luego ubique las Placas de Polea Grande (95). Retire la Contratuerca de Nylon de M10 (57) y el Perno de M10 x 50mm (64) de las Placas de Polea Grande, la Polea superior de 90mm (27) y la Trampa del Cable (51). Vuelva a fijar la Polea y la Trampa del cable a las Placas de Polea Grande usando un orificio más cercano al centro de las Placas de Polea Grande. **Asegúrese de que la Trampa del Cable esté en la posición adecuada y que el Cable Superior (30) se encuentre entre la Trampa del Cable y la Polea.** Para apretar más los cables, cambie la posición de la Polea inferior de 90mm (27) de la misma forma.

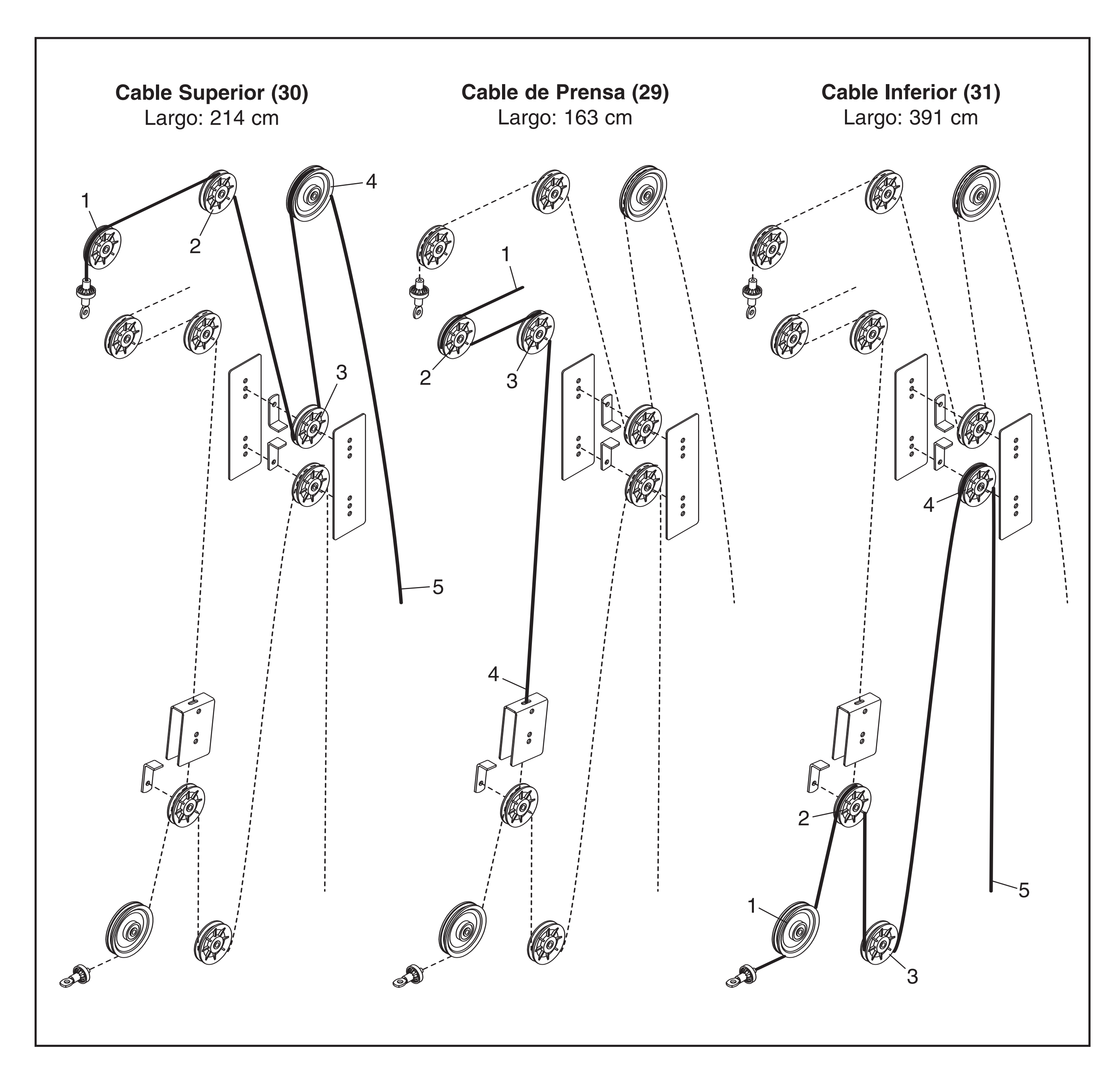
Otra forma de apretar los cables es cambiar la posición de la Polea de 90mm (27) fijada al Soporte en “U” (18). Retire la Contratuerca de Nylon de M10 (57) y el Perno de M10 x 50mm (64) del Soporte “U”, la Polea y la Trampa del Cable (51). Vuelva a fijar la Polea y la Trampa del Cable al Soporte “U” usando el orificio más alto del Soporte “U”. **Asegúrese de que la Trampa del Cable esté en la posición adecuada y que el Cable Inferior (31) se encuentre entre la Trampa del Cable y la Polea.**



No sobre apriete los cables. Si los cables están sobre apretados, la pesa superior se levantará de la pila de pesas. Si el cable tiene a resbalarse de las poleas amenudo, se puede enredar. Quite el cable y vuelva a instalarlo. Si se necesita reemplazar los cables, vea COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual.

DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama que aparece más abajo muestra el camino correcto de los cables. Los números de cada diagrama indican el camino correcto de cada cable. Use el diagrama para asegurarse de que los cables y las trampas de cables estén ensamblados correctamente. Si los cables no están correctamente ensamblados, el sistema de pesas no funcionará adecuadamente y podría dañarse. **Asegúrese de que las trampas de cables no toquen ni se unan a los cables.**



GUÍAS DE EJERCICIOS

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos

Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

• cambiando la cantidad de peso que se usa
• cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono

Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad

Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como corriendo en una maquina para correr, o andando en una bicicleta de ejercicios o un entrenador elíptico el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

La determinación de la duración adecuada de cada entrenamiento, y el número de repeticiones y sets a completar, es un aspecto individual. Evite el entrenamiento exagerado durante los primeros meses de su programa de ejercicios. Avance a su propio ritmo y esté atento(a) a las señales de su cuerpo. Si experimenta dolor o mareo mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y relájese. Averigüe la causa del problema antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y una dieta correcta son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, con énfasis en las áreas que usted quiera desarrollar al máximo. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos para el tiempo del día cuando el nivel de su energía sea más alto. A cada entrenamiento debe seguir cuando menos un día de descanso. Una vez que usted haya encontrado el horario de entrenamientos que sea mejor para usted, apeguese a él.

FORMAS DE EJERCICIO

En función de obtener los mejores beneficios del ejercicio es esencial mantener la forma apropiada. Mantener la forma apropiada quiere decir moverse con toda la amplitud del movimiento para cada ejercicio y mover solamente las piezas apropiadas del cuerpo. Hacer ejercicio de una manera no controlada, lo llevará a sentirse exhausto. En el gráfica de entre namiento que acompaña este manual usted encontrará fotos mostrando la manera correcta para varios ejercicios. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, no sea brusco. Suavice cada estiramiento y hágalo sólo tan extenso como pueda sin estirarse demasiado. Estirarse al final de cada ejercicio es muy efectivo e incrementa su flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para su motivación, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios realizados, la resistencia utilizada y el número de sets y repeticiones realizados. Registre su peso y las medidas corporales fundamentales al final de cada mes. La clave para el lograr los mejores resultados es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

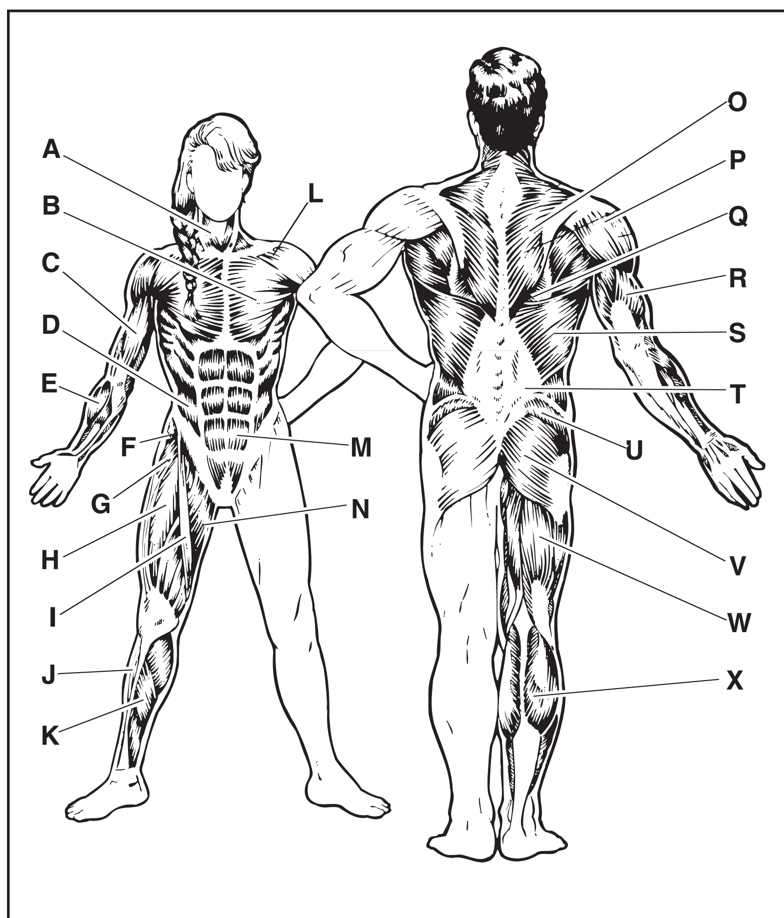


TABLA DE MUSCULOS

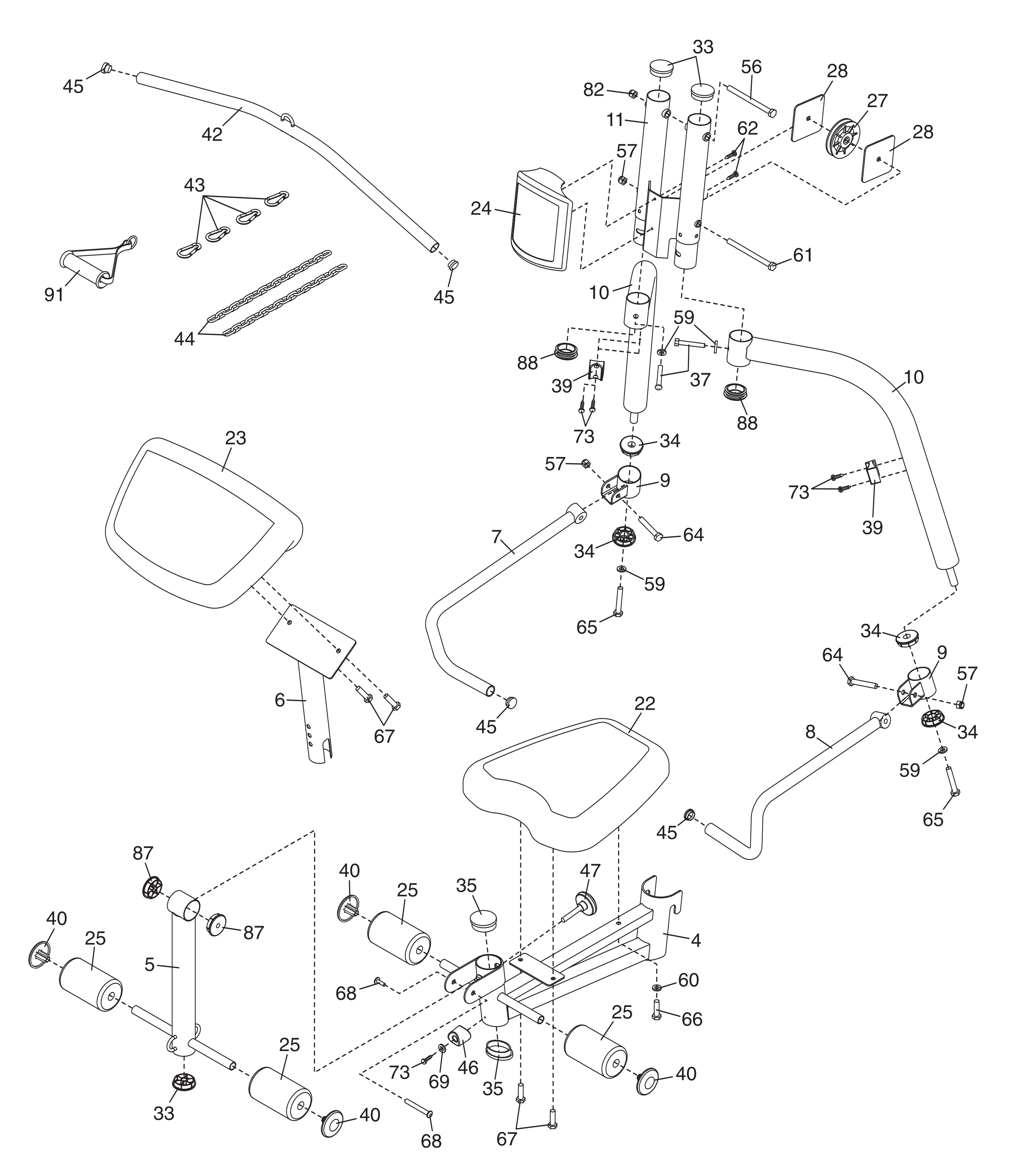
A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

LISTA DE LAS PIEZAS—N°. de Modelo WEEVSY2077.0 R0108A

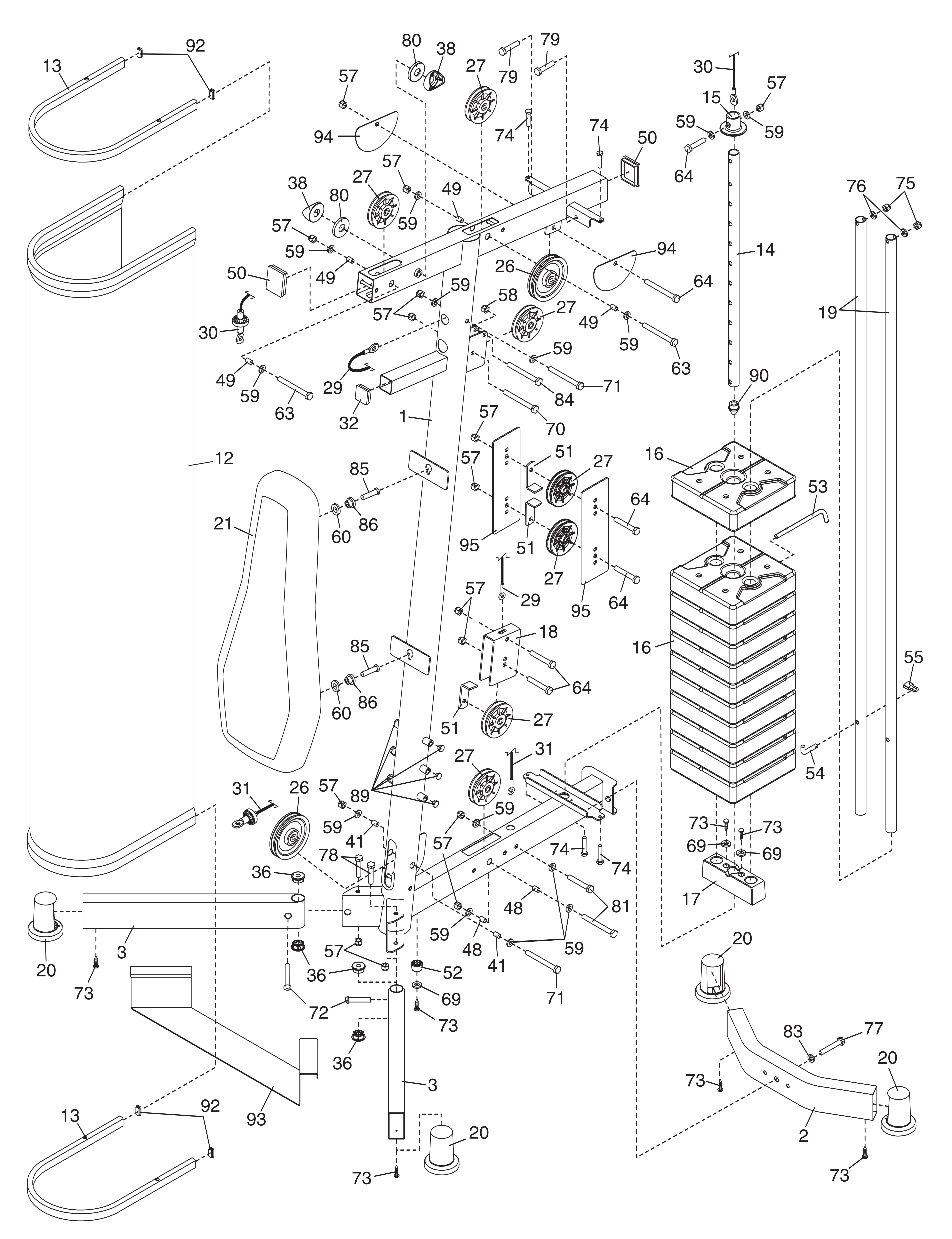
N°.	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Estabilizador Trasero
3	2	Estabilizador Delantero
4	1	Armadura del Asiento
5	1	Palanca para las Piernas
6	1	Poste de Doblez
7	1	Brazo de Prensa Derecho
8	1	Brazo de Prensa Izquierdo
9	2	Sujetador de Pivote
10	2	Brazo
11	1	Armadura de Prensa
12	1	Cubierta
13	2	Soporte de Cubierta
14	1	Selector de Peso
15	1	Tapa del Selector de Peso
16	11	Peso
17	1	Base de Pesas
18	1	Soporte en “U”
19	2	Guía de Pesas
20	4	Pata de Estabilizador
21	1	Respaldo
22	1	Asiento
23	1	Almohadilla de Doblez
24	1	Cubierta de la Barra de Prensa
25	4	Almohadilla de Espuma
26	2	Polea de 115mm
27	8	Polea de 90mm
28	2	Placa de Polea Pequeña
29	1	Cable de Prensa
30	1	Cable Superior
31	1	Cable Inferior
32	1	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
33	3	Tapa Interna Redonda de 50mm
34	4	Cojinete del Soporte de Pivote
35	2	Tapa de la Armadura del Asiento
36	4	Cojinete del Estabilizador
37	2	Perno sin Nylon de M10 x 65mm
38	2	Cojinete de la Barra de Prensa
39	2	Imán de Brazo de Prensa
40	4	Tapa de Almohadilla de Espuma
41	2	Espaciador de la Polea de 25,5mm
42	1	Barra Lateral
43	4	Soporte de Cable
44	2	Cadena
45	4	Tapa Interna Redonda de 25mm
46	1	Parachoques de la Pata
47	1	Perilla del Poste de Doblez
48	2	Espaciador de la Polea de 6,5mm
49	4	Espaciador de la Polea de 12,5mm

N°.	Ctd.	Descripción
50	2	Tapa Interna de 63mm x 50mm
51	3	Trampa del Cable
52	1	Pata de la Armadura
53	1	Pasador de Pesas
54	1	Pasador de Seguridad
55	1	Seguro
56	1	Perno de M12 x 200mm
57	18	Contratuerca de Nylon de M10
58	1	Contratuerca de Nylon de M6
59	18	Arandela de M10
60	3	Arandela de M6
61	1	Perno de M10 x 197mm
62	2	Tornillo Taladro de M4 x 12mm
63	2	Tornillo de M10 x 65mm
64	8	Perno de M10 x 50mm
65	2	Perno de M10 x 80mm
66	1	Tornillo de M6 x 45mm
67	4	Tornillo de M6 x 16mm
68	1	Juego de Pernos de M10 x 65mm
69	4	Arandela de M4
70	1	Perno de M10 x 45mm
71	2	Perno de M10 x 92mm
72	2	Tornillo de M12 x 30mm
73	12	Tornillo Taladro de M4 x 20mm
74	4	Perno de M6 x 30mm
75	2	Contratuerca de Nylon de M8
76	2	Arandela de M8
77	1	Tornillo de M12 x 60mm
78	2	Perno de M10 x 100mm
79	2	Perno de M8 x 40mm
80	2	Arandela Grande
81	2	Perno de M10 x 55mm
82	1	Contratuerca de Nylon de M12
83	1	Arandela de M12
84	1	Perno de M6 x 38mm
85	2	Perno de M6 x 20mm
86	2	Clavija de Montaje
87	2	Cojinete de la Palanca para las Piernas
88	2	Tapa del Brazo
89	6	Tapa Interior Redonda de 16mm
90	1	Anillo del Selector de Peso
91	1	Correa de Asidero
92	4	Tapa Interna de 13mm x 26mm
93	1	Placa para los Pies
94	2	Protector de Polea Parcial
95	2	Placa de Polea Grande
*	–	Manual de Usuario
*	–	Guía de Ejercicios
*	–	Grasa
*	–	Llave Hexagonal

Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto. *Indica una pieza no ilustrada.


45
42
43
91
44
45
33
82
56
28
27
11
62
28
57
24
61
10
59
88
37
39
10
73
88
23
34
57
9
73
39
7
64
34
59
65
6
67
45
22
34
9
64
57
8
34
59
65
45
87
40
25
35
47
4
40
25
87
5
68
60
66
25
25
73
69
46
35
40
33
40
68
67

DIBUJO DE LAS PIEZAS B–N° de Modelo WEEVSY2077.0 R0108A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- nombre del producto (vea la portada de este manual)
- número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 262159 R0108A